

Camps

com consultor
extern (10-12 anys)
de la Generalitat
(Dpt. Tècnic
programmes i estadíst.)

DOSSIER:

PRODUCCIONS I CONSUM DE
CARNS A CATALUNYA
(COMPARACIÓ DE LA QUALITAT
DIETÈTICA)

PRODUCCIONS I CONSUM DE CARNS A CATALUNYA

(Comparació de la qualitat dietètica)

Dr. Jaume Camps i Rabadà
Veterinari-Nutròleg

La quantitat de carn que consumim, de qualsevol espècie, com aport de proteïna animal d'alta qualitat, està creixent de manera lenta però gradualment en nombrosos països occidentals, entre ells el nostre. El consum de carn "per capita", en aquests països va des dels 50 kg/any fins els 130 kg. A part, com aportació de proteïna animal, també cal considerar el consum de peix, els ous i la llet, amb els seus derivats (excepte la mantega).

No està demostrat que les persones adultes sanes necessitem ingerir carn, com aportació dels aminoàcids indispensables, però el consum de carn està molt estès i és quelcom habitual en la nostra dieta. A Catalunya, representa el 24,4% de la despesa del consum alimentari total.

Pel que fa als consums dels diferents tipus de carn, hi ha significatives diferències segons els països, comarques i, inclús, segons famílies. Sempre per causes deslligades de la "qualitat" i sense relació amb la pròpia composició dietètica de cadascuna.

El present escrit, com indico en el títol, té com a objectiu presentar les dades de producció de carn a Catalunya, i més important per l'objecte que tracto, les de consum. També fer una comparació amb els consums de la resta de l'Estat i amb els de França, país veí, considerat de bons gourmets. Com últim, assenyalar unes dades sobre la comparació de les carns, segons qualitat real, tant des del punt de vista nutricional, en general, com dietètic, en casos particulars. Pretenc dirigir-lo més als consumidors, amb termes divulgatius, que als tècnics.

Produccions de carn:

Des del punt de vista de producció, la producció de carn de les diverses espècies es correspon amb el pes, en canals senceres, just al moment després del sacrifici. En la pesca es calcula el pes del peix i marisc en la llotja.

Hi ha canals, com les de xai i cabrit, les d'aus i les de conill, que, pel seu tamany, solen arribar als punts de venda senceres, i si es trossegen són servides amb els ossos. Altres més grans, precisen un desossat i algunes una transformació. Per això, no es corresponen els pesos de la carn en canal i els de consum real.

Segons les darreres dades del DARP, del 1995, les produccions de carn són les següents.

CATALUNYA	MILERS DE TONES DE CANAL			
	sacrifici	%	consum	%
porcí	742	61.4	282	45.5
aus (pollastre, gallina i altres)	306	25.3	151	24.3
boví (vedells, bou i major)	99	8.2	114	18.4
oví i cabrum (xai, cabrit i major)	34	2.8	44	7.1
conill	25	2.1	27	4.3
altres	3	0.3	3	0.5
Totals	1 209	100	621	100

Sobre les produccions de carn a Catalunya es poden veure algunes dades sorprenents. En primer lloc, comprovar que el 87% de la producció de carn total es correspon a la de porcí i a la de les aus. És el percentatge més alt de tots els països occidentals. També en consum el percentatge és molt alt. Significa que, en canals, el 70% del total de carns que mengem a Catalunya és de porcí i d'aus...

En segon lloc, podem veure la gran diferència entre la producció i el consum, el que vol dir que estem exportant bona quantitat de carn a les altres comunitats. Catalunya produeix el doble del que consumeix. La producció de carn de porcí és 2,6 vegades el consum. De totes formes, hi ha uns tipus de carn que precisem adquirir d'altres comunitats. En ordre d'importància, boví, oví i cabrum, i una mica de carn de conill...

Consums per capita i comparacions:

Les 621.000 Tm de carn en canal consumides a Catalunya, dividides per la població real, habitants i turistes, de 6,3 milions, corresponen a 98 kg de consum de carn "per capita". Però en perdre part dels ossos, part del greix, i per secatge, queden com carn ja transformada unes 478.000 Tm, o sigui un 75,9 kg per persona i any.

Segons les dades desglossades del DARP, amb les del MAPA (Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación) i les del ITAVI (Institut Technique de l'Aviculture), amb dades de la FAO, els consums de carn real de la població de Catalunya, la de la resta de l'Estat Espanyol i la de l'Estat Francès, és la següent:

kg per capita 1995	Catalunya	Resta Estat	França
Porcí i transformats seus	30	32	21
Aus (pollastre i altres)	23	22	21
Boví (vedella, bou i major)	13.3	12	44
Oví i cabrum	4.8	6.4	7
Conill	4.3	2.2	3.4
Altres	0.5	0.4	2.6
Consum real per capita	75.9	75	99

Xifres arrodonides ja que resulta difícil conèixer les dades exactes, però ja es veuen les poques diferències amb Espanya. A la resta de l'Estat consumeixen la meitat de conill i un punt més d'oví, però pel que fa a les altres carns el consum és pràcticament el mateix.

La diferència amb França ja és més significativa en consumir menys carn de porc i molta més de boví que nosaltres. A part de la tradició, factor molt important, i per la importància de les pastures, hi ha la possible causa del nivell econòmic entre ambdós països en ser carns de diferent cost. Però el consum de proteïna animal, entre els francesos i nosaltres, s'igualava amb els 32 kg de peix per càpita que consumim nosaltres, doble que en el país veí.

CONSIDERACIONS NUTRICIONALS:

La composició bàsica de totes les carns, sense ossos ni l'humitat o aigua, és en part proteïna i en part greix. No és significatiu l'aport de minerals, només cal destacar el ferro, ni l'aport vitamínic, en servir-la cuïta.

1) Proteïna (aminoàcids): La valoració de les carns, com aportació de proteïnes, s'ha de fer sobre la quantitat d'aminoàcids. Molt importants en fase de creixença i en casos especials. Normalment, es calcula només com el percentatge de proteïna sobre el total, o en grams per 1000 Kcalories, o energia.

La qualitat de la proteïna de les diverses carns, des del punt de vista nutricional, no presenta diferències sensibles. Totes les carns, de les diverses espècies normals, són força semblants en la seva composició en aminoàcids. Hi ha moltes més diferències en una mateixa carn, per la pèrdua de digestibilitat, i de valor biològic, deguda al divers grau de cocció rebuda. També hi ha més diferències entre la carn d'animals molt joves i la de molt vells, que entre la d'espècies diferents d'animals...

2) Greix (àcids grassos) :

Hauria de valorar-se més la qualitat de les carns per la grassa o greix, tant en quantitat com qualitativament. Més que per la proteïna.

El percentatge de grassa pot variar moltíssim, segons l'espècie, l'edat i el sexe, pel grau d'engreixament, segons la part de la canal, i la "descàrrega" feta abans de cuinar-la o després...

La quantitat de greix està molt relacionada amb l'aportació calòrica. Reduir-la és important per les persones que

desitgen perdre pes o mantenir-lo. Recordem que cada gram de greix aporta les mateixes calories que 2,3 grams de proteïna...

En un quadre bàsic, es poden veure les diferències de composició, sobre les carns en canal sencera. Les diferències de composició, entre cada peça, són molt grans, però la realitat és que d'una forma o altre consumim la totalitat de la proteïna i quasi la de grassa...

Composició:

Tipus de canal	pes canal	- sense incloure-hi els ossos -		
		prot %	grassa %	aigua %
vedella	150	16-22	8-10	70
bou	250	19-21	10-19	64
porc	80	12-16	30-35	52
xai	10	11-16	20-25	62
pollastre	1.8	12-18	8-12	73
conill	1.1	19-25	3-6	72
peix		6-10	3-15	81

Les carns que sobresurten en quantitat de proteïna són la canal de vedella i la de conill. Com positiu.

De tenir l'aport de greix com quelcom negatiu, les canals amb més quantitat són les de porc, seguida per les de xai.

Quedarà més clar si fem el càlcul de les canals promig segons l'aport calòric, així com segons la quantitat de proteïna envers les calories.

Aport calòric per tipus de canal	Kcalories / 100 g	Gr prot / 100 Kcal
vedella	155	12.2
bou	206	9.7
porc	344	4.1
xai	261	5.2
pollastre	150	10
conill	124	16.9
peix	113	7.1

D'una forma ja més clara podem diferenciar, almenys en la canal sencera típica al mercat català, les diferències sensibles en calories segons l'espècie animal. (el càlcul és: els grams promig de proteïna per 4 Kcal i els de greix per 9 Kcal). Ha donat, com ja es conegut, que la canal de porc és la que aporta més calories, amb la de xai en segon lloc, i les que menys, o més magres, són la de conill i el peix, especialment el blanc...

Si es relaciona la quantitat de proteïna amb les calories, destaca la carn de conill amb claredat, seguida de la de vedella, pollastre i bou, com a segones.

Les relacions pitjors, en la relació proteïna amb el greix o amb les calories, són les canals de porc i les de xai. Pot veure's que la carn de conill, comparant amb la de porc

en canal, té més de quatre vegades de proteïna per una mateixa quantitat d'energia...(16,9 vs 4,1)

CONSIDERACIONS DIETÈTIQUES:

Les dades anteriors és important tenir-les en compte per la nutrició en general. Però entrant ja en l'aspecte dietètic, convé conèixer-les en els casos de persones amb sobrepès, o d'obesitat, per excés d'ingesta calòrica.

Més important encara, per reduir el risc de malalties coronàries, és la composició del greix de les diverses carns. S'ha de mirar el seu contingut en àcids grassos. Components principals de la grassa, entre alguns altres, i que poden ser saturats, monoinsaturats i polinsaturats. Aquí és on hi ha més diferències entre les diferents carns segons l'espècie animal.

Com ja és molt conegut avui en dia, convé reduir al màxim l'ingesta d'àcids grassos saturats, (que anomeno "els dolents"), que formen part de la LDL (lipoproteïnes de baixa densitat), pel risc d'augment dels ateromes, que formen part dels taponaments de les arterioles, i que poden afectar el múscle cardíac, el cervell o altres parts del cos.

Tot el contrari fa l'ingesta de bona part d'àcids grassos polinsaturats, ("els bons"), que formen part de la HDL (lipoproteïnes d'alta densitat), dels quals es recomana augmentar-ne el consum, especialment en persones grans, persones que pateixen d'hipercolesterolèmia, i en les que tenen més risc de problemes cardiovasculars.

En un quadre, de dades promig, ja que seria impossible per cada porció o "tall", indico la composició del greix dels principals grups de carns, segons varis autors, per valorar la importància dietètica i la nutricional. Valors que no tenen res a veure amb l'acceptació del preu de compra, ni amb les preferències de gust...

COMPOSICIÓ DE LES GRASSES EN LES CARNS SEGONS L'ESPÈCIE ANIMAL:

Per no allargar les dades comento només les quatre canals més significatives. Des de la de composició pitjor, en relació dels àcids grassos, on es troba la de xai, després vindria la dels bovins, fins a la millor (la de conill), amb dues al mig, la de porc i la de pollastre. Cal comentar que la mantega de vaca té la pitjor relació en els àcids grassos, i en l'altre costat el greix dels peixos blaus (quasi oli) té la millor composició.

Sobre canal (%)	xai	porc	pollastre	conill
Promig greix	23	34	11	4.5
A.G. saturats	13	13	4	1.5
A.G. monoinsaturats	9	17	4	1.5
A.G. polinsaturats	1	4	3	1.5
Ratios:				
A.G. insat / sat	0.77	1.61	1.75	2
A.G. polins / monoin	0.11	0.23	0.75	1

En composició general, ja es veu la gran diferència de contingut entre els àcids grassos saturats (els dolents). La carn de conill en té vuit vegades i mitja menys que la de xai...

Les carns que tenen, en la composició de la seva grassa, un ratio més alt entre els àcids grassos insaturats versus els saturats són les més interessants des del punt de vista dietètic.

També és millor el ratio alt del contingut d'àcids grassos polinsaturats versus els monoinsaturats.

INGESTA PROMIG D'ÀCIDS GRASSOS / PER CAPITA:

Tenim ja les dades de consum de carns segons països i les de composició de les canals en àcids grassos, tant de saturats, com d'insaturats. Fent els càlculs sobre les dades dels quadres anteriors, l'ingesta promig per cada persona, és la següent:

La composició promig d'àcids grassos saturats (els dolents) no varia molt. Però és més alt a França, aquesta xifra els augmenta molt més per l'alt consum de mantega i de formatges que tenen.

Les diferències en el consum d'àcids grassos polinsaturats, (els bons), com últim punt, són importants per que denoten la qualitat de la dieta mediterrànea (els olis vegetals són rics en àcids grassos polinsaturats). Hi haurien diferències molt superiors si ens comparessim amb països nòrdics o els EUA.

RECOMANACIÓ DIETÈTICA:

Pertant, com a recomanació final, per millorar l'alimentació segons la qualitat dietètica dels greixos animals, hauríem de reduir en part la carn de remugants (oví i boví), i la mantega, i augmentar el consum de carn d'aus i sobretot de la de conill, i de peix blau. Tot complementant-ho amb fruita i verdures, i amb l'ús d'olis vegetals.